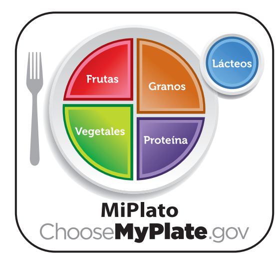
10 consejos
Serie de educación en nutrición

seleccione sus bebidas saludablemente

10 consejos para empezar



Lo que bebes es tan importante como lo que comes. Muchas bebidas contienen azúcar y ofrecen pocos o casi ningún nutriente, mientras que otras contienen nutrientes pero mucha grasa y también muchas calorías. Aquí presentamos algunos consejos para ayudarte a seleccionar mejor tus bebidas.

1 bebe agua
Cuando tengas sed, bebe agua en vez de bebidas azucaradas. Las gaseosas o refrescos, bebidas energéticas y otras bebidas azucaradas contienen mucha azúcar, estas bebidas contienen más calorías de las que necesitas. Para mantener un peso saludable bebe agua u otras bebidas sin o con pocas calorías.

2 cuánta agua es suficiente?
Deja que tu sed te guíe. El agua es un nutriente importante para el cuerpo, pero cada uno tiene necesidades diferentes. Muchos de nosotros adquirimos agua suficiente de los alimentos y las bebidas que consumimos. Un cuerpo saludable puede balancear los requerimientos de agua. Bebe abundante agua si eres muy activo, si vives o trabajas en condiciones calurosas, o si eres de la tercera edad.

3 una opción barata
El agua es usualmente barata. Puedes ahorrar dinero tomando agua potable de la casa o cuando vas a comer fuera.

4 maneje sus calorías
Beba agua con las comidas y entre las comidas. Los adultos y los niños beben cerca de 400 calorías por día, beber agua podría ayudarte a manejar tus calorías.

5 zona de bebidas para niños
Haz que el agua, la leche sin o baja en grasa, o los jugos 100% de frutas sean una opción fácil en casa. Prepara y ten listos en el refrigerador botellas de agua o bebidas saludables para cuando salgas de casa, guárdalos en las mochilas o las loncheras de los niños. Dependiendo de la edad, los niños pueden beber de ½ a 1 taza de jugo* 100% de frutas o vegetales al día y los adultos pueden beber hasta una taza.

*Jugo 100% es parte del grupo de las frutas y vegetales. Los jugos deben constituir la mitad o menos de la recomendación para el grupo de frutas y vegetales.

6 no olvides tu leche**
Cuando tomes leche u otras bebidas alternativas, selecciona leche sin o baja en grasa, o leche de soya fortificada. Cada tipo de leche ofrece la misma cantidad de nutrientes como calcio, vitamina D, y potasio, pero el número de calorías varía. Los niños mayores, adolescentes y adultos necesitan 3 tazas de leche por día, los niños de 4 a 8 años de edad 2½ tazas y los niños de 2 a 3 años 2 tazas.

7 disfruta tu bebida
Cuando no desees agua, disfruta tu bebida favorita pero en pocas cantidades. Recuerda chequear el número de porciones en la etiqueta de la lata, botella o vaso para mantener las calorías que necesitas. Selecciona envases pequeños en vez de los grandes.

8 agua para el camino
El agua es siempre conveniente. Llena una botella reusable limpia con agua y ponla en tu bolsa para cuando estés sediento. Las botellas reusables también protegen el medio ambiente.

9 chequea la información de la etiqueta
La etiqueta contiene información nutricional sobre la cantidad total de azúcares, grasas y calorías, úsalas para escoger mejor tus bebidas.

10 compara los nutrientes de tus bebidas
Food-A-Pedia, es una opción disponible online en ChooseMyPlate.gov/SuperTracker, para ayudarte a comparar las calorías, azúcares y grasas de tus bebidas favoritas. (Food-a-pedia y SuperTracker están disponibles sólo en inglés.)

**La leche es parte del grupo de los lácteos. Una taza = 1 taza de leche o yogur, 1½ onza de queso natural, o 2 onzas de queso procesado.



Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 19
Mayo 2012